

## Pautas para viajar en coche con niños

El verano es la época de los viajes y desplazamientos por excelencia. Desde el servicio de pediatría del Hospital Universitari General de Catalunya nos explican que desplazarse en coche con niños requiere de una preparación especial. A continuación, detallan algunas recomendaciones para hacer los viajes más seguros y tranquilos.

- **Sistemas de retención.** Los menores de menos de 1,35m de altura deben utilizar un sistema de retención para asegurar una mayor protección en caso de accidente. Existen diferentes tipos de sillas y elevadores adecuados al peso y la altura del niño por lo que es importante escoger el que mejor se adapte, asegurarse de que esté homologado y colocarlo según las indicaciones estipuladas en las instrucciones del producto.
- **Viajar de noche.** Especialmente en viajes largos, a ser posible deberíamos realizarlos de noche. Los niños acostumbran a dormir y eso hace más ameno el trayecto y así evitamos que estén demasiado inquietos, se peleen entre ellos, si son más de uno, o estén preguntando continuamente por la llegada a destino. Es recomendable llevar una almohada para que estén más cómodos y puedan descansar sin lastimarse el cuello.
- **Mochila para el camino.** Durante el viaje se aconseja tener a mano una mochila con agua, provista de chupón si se quieren evitar derrames, comida para picar durante el viaje como galletas o fruta, algo de ropa por si hubiera cambios de temperatura durante el recorrido y toallitas húmedas por si se mancha algo o el niño tiene calor.
- **Botiquín.** Incluir un botiquín por si el menor se lastimara que contenga un termómetro, gasas, vendas y antiséptico para curar las heridas, suero fisiológico para limpiar la nariz o los ojos y algún medicamento analgésico como el ibuprofeno o el paracetamol para posibles dolores o fiebre.
- **Realizar paradas.** Poder salir a estirar las piernas, respirar aire fresco, ir al baño e incluso comer algo es fundamental para que el viaje no se haga tan pesado y la mente del conductor descanse y desconecte de la carretera.
- **Golpes de calor.** Los niños más pequeños son los más vulnerables ante el calor, pues su temperatura corporal sube más rápido, haciéndoles más propensos a sufrir un golpe de calor. Para evitarlo es fundamental mantenerlos hidratados y proveerlos de la ropa adecuada según la temperatura que haga. No se debe dejar a los niños solos en el coche bajo ningún concepto, en especial si este se encuentra parado bajo el sol.

## Pautas para viajar en coche con niños

- Mareos. Resulta muy común entre los niños sufrir mareos en el coche. Puede ayudar a contrarrestarlo mirar por la ventana, tener el vehículo ventilado, conducir de manera suave especialmente en las curvas y que el niño no haya comido en exceso o viaje con hambre.

No solamente es importante cuidar el viaje en coche, también se debe ir provisto de una protección solar adecuada, unas gafas de sol homologadas, un repelente de mosquitos efectivo, agua y líquido en abundancia y comida preparada para soportar viajes y altas temperaturas con el fin de reducir los problemas que pueden darse a lo largo del viaje. Y siguiendo estas recomendaciones toca disfrutar del viaje al máximo.